

CRÊPES AU SIROP D'ÉRABLE ET À L'HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE

• PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 4 minutes par crêpe •

POUR 3 À 4 CRÊPES

- 200 ml de lait d'amande
- 30 ml de sirop d'érable
- 2 gouttes d'huile essentielle de mandarine bio
- 60 g de farine de riz
- 40 g d'arrow-root
- Huile neutre

Ces crêpes sont si parfumées que vous n'aurez sans doute pas envie de les garnir ! Ou alors, rien qu'avec une petite cuillère de purée d'amande blanche...

PRÉPARATION

1. Faire tiédir le lait d'amande à feu doux. Ôter du feu, puis ajouter le sirop d'érable et l'huile essentielle. Bien mélanger.
2. Dans un saladier, mélanger la farine et l'arrow-root, puis faire un puits et verser un peu de lait parfumé. Bien mélanger, puis délayer petit à petit avec le reste du lait, tout en remuant énergiquement.
3. Faire cuire les crêpes dans une poêle bien chaude et légèrement huilée.

VARIANTES

Amusez-vous avec les huiles essentielles ! Huile essentielle de menthe et poudre de cacao, huile essentielle de basilic et garniture tomate-mozza végétale, huile essentielle de géranium et framboises fraîches... Dosez-les avec parcimonie : 1 ou 2 gouttes suffisent souvent à parfumer tout un plat.

PRÉCAUTIONS

Les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et aux jeunes enfants. Dans ce cas, remplacez l'huile essentielle de mandarine par du zeste d'agrumes, ou par des eaux florales, plus légères en goût mais moins riches en principes actifs.

